

Les Réflexes pour Diminuer la Pression

Lien : https://innov-maroc.com/formation/les-reflexes-pour-diminuer-la-pression

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP93

CATÉGORIE
Gestion du Stress

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Appliquer méthodes et réflexes pour faire face aux tensions professionnelles
- Mobiliser ses ressources individuelles
- Récupérer rapidement

INNOV MAROC

POUR QUI ?

- Cadre
- Manager
- Chef de projet
- Agent de maîtrise
- Technicien
- Assistante
- Tout collaborateur exposés aux tensions professionnelles

INNOV MAROC



Programme détaillé

1 / Préparation

- Prendre conscience de son profil personnel
- Identifier ses sources de tension
- Bâtir son plan d'entraînement selon son profil

2 / Concentration

- Mobiliser son attention
- Prendre la bonne posture corporelle
- Utiliser des points d'appuis dans l'environnement

3 / Respiration

- Respirer pour se concentrer
- Respirer pour se dynamiser
- Respirer pour se relâcher

4 / Récupération

- Les bonnes techniques pour se détendre
- Se ressourcer en milieu professionnel
- Améliorer sa qualité de récupération

INNOV MAROC

5 / Capitalisation

- Évaluer l'efficacité de ses réflexes
- Apporter les ajustements nécessaires
- Améliorer son plan d'entraînement
- Informations clés

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

01 au 02 Déc. 2026	Distanciel
19 au 20 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
18 au 19 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
18 au 19 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
15 au 16 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

INNOV MAROC

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@innov-maroc.com
Web : https//www.innov-maroc.com

INNOV MAROC — Tous droits réservés